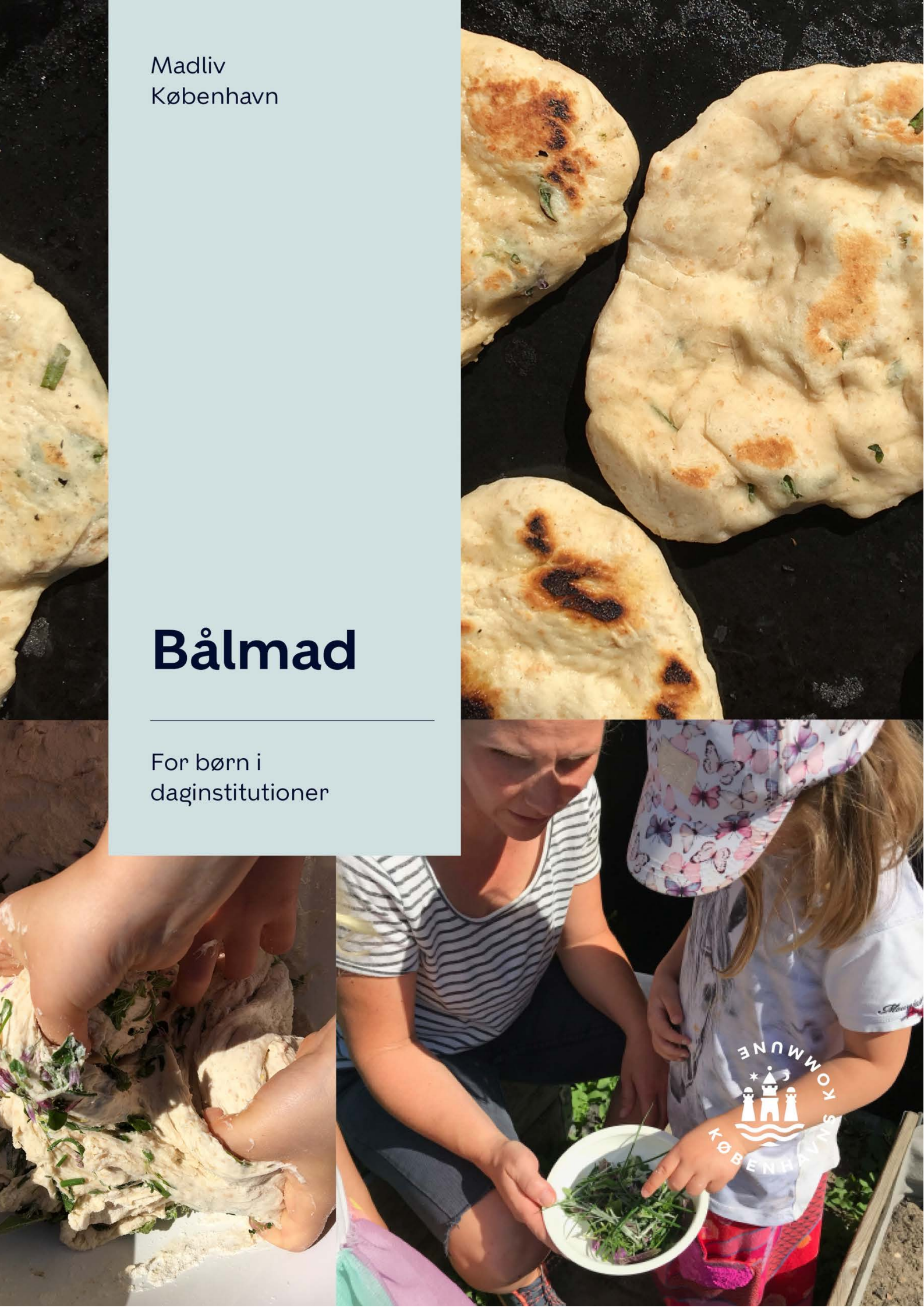


Madliv
København

Bålmad

For børn i
daginstitutioner



Bålmad skaber fællesskab og madglæde

Bålmad er en af de mest populære aktiviteter i børnehaver og vuggestuer. At lave mad over bål skaber begejstring og engagement i måltidet og fællesskabet, hvorfor børnene kan opleve at blive mere madmodige og udforskende. Det er derfor oplagt at inddrage børnene i planlægningen, forberedelsen og tilberedningen af bålmeden, så de kan danne ejerskab og føle sig som en del af aktiviteten. Børnene kan være med til at snitte, ælte, samle urter eller noget helt fjerde. Jo mere vi inddrager børnene i hele rejsen fra jord til bord, des større er muligheden for at skabe madmod og madglæde.

Hvorfor bålmad som pædagogisk madaktivitet?

Bål er en oplagt aktivitet når man taler om udviklingszoner og det fælles tredje, da der både kan skabes små intime rum for en udvalgt gruppe af børn og gode fællesskaber på tværs af pædagoger og børn. I forhold til den styrkede pædagogiske læreplan, skaber bålet en god ramme for alsidig personlig udvikling. Bålmad kan fremme børnenes selvhjulpenhed, fx ved at lære eller gentage færdigheder i en ny setting og kræver samtidig fordybelse, vedholdenhed og prioriteringer. Når man taler bålmad i forlængelse af natur, udeliv og science, er det oplagt at tage på sanketure, plukke urter og bær eller tage til sø eller hav, finde tang og salturt eller fange muslinger og krabber. Lade børnene undersøge, udforske, smage og afprøve. Fra skov, til by, i luften og i vandet; alt taler ind i jord til bord, og børnene kan let følge hele processen på bålet.

Bålmad smager bedre

Hvorfor smager bålmad så godt? Mad over bål har sin helt egen smag, der ikke er nem at frembringe derhjemme eller i institutionen. Noget af smagen kommer fra kombinationen af Maillard-reaktionen og røg. Maillard er en kemisk reaktion mellem aminosyrer og kulhydrater. Det er den der gør at maden 'karamelliserer' og bliver velsmagende fx forskellen mellem en kogt og stegt gulerod. Hyggen, stemningen og sanserne er i frit løb når der laves bålmad og det er noget der batter, når der skal skabes madmod og madglæde.

Forberedelser til bålmad

Forberedelse og rutine er to af de vigtigste ingredienser til at lykkes med madlavning over bål. En god vej frem kan være at have en fast ugentlig/månedlig dag, hvor I laver bålmad. Så ved både børn og voksne, hvad der skal ske, I får planlagt, hvem der bestiller varer hos køkkenet, sørger for brænde og tjekker båludstyret. På den måde er der skabt et grundlag for en god rutine for alle.

I det følgende finder I blandt andet en drejebog, en båludstysliste og opskrifter.

God fornøjelse!



Drejebog til bålmad

Gode pointers:

Pak en bålkasse med: Børneredskaber (knive, spækbrætter, forklæder), service (tallerkner, bestik etc.), lightere og en førstehjælpskasse. Hav en fast bestilling på brænde eller sørg for, at der er to pædagoger, der har brændetjansen, så der aldrig mangler brænde.

Ugen før:

Koordiner med køkkenet, hvilken ret I tilbereder? Hvad har køkkenet allerede, og hvad skal de bestille? Tjek op på: Båludstyr, bålkasse, brændesituationen.

I dagene før:

Klargør båludstyret. Sørg for, at alt er rengjort og rustfrit.

Lav en plan for dagen, så I ved, hvilke dele af aktiviteten, børnene skal være med til. Sæt tid af til opstart af bålet. Det tager lang tid at lave mad på bål. Aftal med køkkenet, hvis der er noget, de skal have forberedt til dagen. Gør selve dagen overskuelig ved at forberede: Grøntsager, krydderier, deje. I kan også sanke urter, samle kviste og hugge brænde etc.

Husk at inddrage børnene både før, under og efter aktiviteten. Det skaber gennemsigtighed for jer og for børnene.

På dagen:

Saml børnene og gennemgå dagens program. Lad børnene samle kviste til optænding. De større børn kan være med til at stable bålet. Hold gang i bålet og spred det ud, så der skabes gode gløder. Lav ikke bålet for stort, I skal kunne røre i gryden uden at brænde jer. Der går ca. en time fra første gnist, til I har et bål, der kan bruges til madlavning. Begynd at stege og koge i god tid.

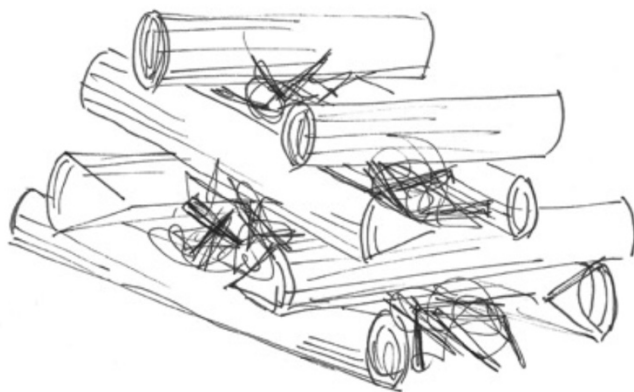
Forbered de sidste råvarer. Inddrag børnene ved at få dem til at skære, snitte, hakke, rive, skrælle og ælte. Sæt stemningen. Sørg for, at børnene ved, hvad der skal ske i spisesituationen, så de er afklarede med, at de ikke nødvendigvis spiser på samme tidspunkt som normalt eller sammen med de andre børn.

Pak alle tingene ned i de rigtige kasser, så den kollega og de børn, der skal lave bålmad næste gang, ikke skal starte med at finde alle tingene.

Båltyper



Pyramidebål



Pagodebål

At sanke i et historisk perspektiv

Sanke betyder at samle

Det er en gammel tradition at sanke. Det var en naturlig del af alles hverdag at samle de fødevarer, der voksede i naturen, at vide hvornår, hvad var i sæson, og hvad der kunne spises. Derfor er alle sanser i spil, når vi bruger sankede fødevarer: Vi bruger både syn, lugte- og smagssans. Vi dufter ikke til noget, der ser uspiseligt ud, og vi smager ikke på noget, vores næse fortæller os, vi ikke skal putte i munden. Årstiderne varierer. Om foråret samler vi nye spæde urter og salater, om sommeren sætter vi sanserne i gang med spiselige blomster (kløver, bellis, viol, hybenroser mv.), om efteråret er det udbredt at samle svampe og bær, og om vinteren kan man finde tang, røde hyben og vandkarse.

Sankereglerne:

- Du må kun sanke de råvarer, du er helt sikker på, hvad er
- Ryd ikke et område - efterlad noget til dine medsankere
- Du må sanke, hvad der kan være i en hat/bærepose

Historien om hatten

I jyske lov står der, at alle må samle, hvad der kan være i deres hat. Den regel var formentlig lavet for at give de fattigste en mulighed for, med loven i hånden, at samle mad fra naturen. Sangen 'Marken er mejet' viser et godt eksempel på gammel sankeskik, med linjen "...rev vi marken let, det er gammel ret. Fuglen og den fattige skal også være mæt". Her beskrives det, hvordan man ikke tømmer marken for alt spiseligt, fordi der skal være noget tilbage til de fattigste.

Forvekslingsplanter

Mange urter, planter og svampe har "falske brødre", der ligner dem meget, men som i værste fald er giftige. Det er vigtigt at kunne afsøge information om forvekslingsplanter fx i sankebøger, hos naturstyrelsen, apps mv.

Et klassisk eksempel er: Ramsløg og liljekonval. De ligner hinanden en del, men ramsløg dufter af hvidløg og løg. Det gør liljekonval ikke. Desuden har liljekonval klokkeformede blomster, ramsløg har en krans af blomsterblade om hver frøstand.

En god huskeregel er, at man ikke må smage på noget, som man ikke ved, hvad er. Det er vigtigt, at børnene ikke bare spiser løs, selvom det ser spændende ud. De skal øves i at dufte, slå op i en bog, kunne genkende og identificere forvekslingsplanter og så derefter smage.

Udstyrsliste til båldag

Nøglen til en god båldag er: Planlægning, god tid og styr på sit materiale. Listen giver et bud på grund- og ekstraudstyr, som kan rykke bålmaden til nye højder og skabe andre muligheder.

Hvad skal du bruge

- Optændingsbrænde/-kviste, aviser, pap eller optændingsbriketter, brænde
- Tændstikker/lighter – gerne i stormudgaven
- Bålhandsker – gerne flere par til voksne og børn (Fx tykke læderhavehandsker til børn.)
- Lang grilltang til at vende og flytte mad med, og en lang grydeske til at røre med
- Bålstativ eller grill
- Bålgryde
- En spand med vand, til nødsituationen og til at vaske hænder i
- Remedier til børnene: Spækbrædder, børne-/urteknive, tyndskræller og evt. forklæder
- Tallerkner, bestik, drikkeglas til alle
- Skraldespand/poser (både grønt og alm.)
- Førstehjælpskasse

Her er et par eksempler på mulige bål-setup:

- Bålstativ: Kan flyttes rundt, så madlavningen ikke begrænses til ét sted. Bålstativet skaber mange muligheder og er relativt billigt, men står ofte lidt usikkert og ustabilt. Kan tages med på tur.
- Grillrist på ben: Kan justeres i højden (det er svært, når der først er tændt op). Kan godt flyttes, men ikke så nemt som bålstativet. Står solidt og stabilt. Skaber mange muligheder.
- Swing grill: Fastmonteret i jorden. Kan justeres i højden og drejes ind og ud over bålet. Nem at arbejde med.

Vælg det, der passer bedst til jeres behov og muligheder i institutionen.

Ekstraudstyr

Stegeplade, snobrødspinde, popcornpopper, små pandekagepander, vaffeljern, vikingepande, cowboykedel til urtete, bål-/dutch-ovn, æbleskivepande.

Tips og tricks til bål og brænde

Når bålet driller, eller du lige mangler det sidste, så er her et par tips til jeres båldag:

- Hav altid en stak tørt og kløvet brænde klar, gerne i flere størrelser/tykkelser
- Start bålet op på bløde træsorter (Ahorn, birk, fyr gran) og skift til de hårde træsorter (bøg, eg, elm). Så får I et bål, der er nemt at tænde, og som skaber gode gløder
- Lav et lille sidebål evt. i en grillstarter. På den måde kan du holde lidt brænde i gang, som kan komme på bålet, hvis du mangler varme.

Frokostretter

Flere af frokostretterne kan varieres efter årstiden, brug dem derfor som inspiration. Sidst i hæftet er der opskrifter på eftermiddagsmad, snacks, tilbehør og lidt andre hyggelige bålmapsopskrifter.

Flækotto

10 børn

Flækotto er ideel omkring Halloween, hvor der er græskar alle steder i forskellige former og farver. Græskarkernerne kan gemmes og enten sås til foråret eller ristes og spises som snack eller topping. Der er ikke meget at skære/ordne i retten. Hvis I på forhånd har delt græskarret ud i stykker, kan de større børn godt skære dem ud i små stykker, og så skal der kun rives ost, skæres løg og hvidløg. Retten bliver cremet og ensartet i konsistensen, det er derfor en god introduktionsret til bål og børn.

Ingredienser

700 g tørrede flækærter
240 g hakkede løg
25 g hakkede hvidløg
350 g græskar, i små tern
1/2 dl. æbleeddike
2 liter grøntsagsbouillon
375 g revet parmesan, eller anden hård ost
1/2 dl olivenolie
2 citroner, saft og skal
Salt og peber

Sådan gør du

Steg løg og hvidløg, til de er glasklare. Tilsæt græskar og æbleeddike. Få børnene til at dufte. Når du putter æbleeddiken i, kan man mærke, hvad der dufter sødt/skarpt i næsen. Kom flækærterne i gryden, og lad dem stege i ca. 1 minut. Tilsæt grøntsagsbouillon, til det dækker flækærterne.

Gem resten. Lad det hele simre i ca. 30-45 minutter, til flækærterne er møre. Tilsæt bouillon efter behov. Vend halvdelen af osten i. Få de store børn til at hjælpe med at smage til med citron, salt, peber, olivenolie. Drys med resten af osten, når der serveres.

Server med grønt på siden fx den grillede grøntsagspesto.

TIP: Hvis køkkenet har tid, kan spørge om de vil blende løg og hvidløg, så bliver retten meget overskuelig og nem at gå til. Så kan I fx også lave græskarlygter og halloweentema samtidig.

Dampede blåmuslinger

10 børnehavebørn til et mellemmåltid eller dobbelt op til frokost

Bål er en fremragende måde at præsentere børn for nye, spændende råvarer og retter. Børnene kan for alvor få fingrene i råvarerne. De kan røre og smage og være tæt på hele processen. Det skaber genkendelighed og madglæde. Børnene kan involveres i at hakke, snitte og skære grøntsager og skylle muslinger. De større børn kan tjekke og sortere i de døde/levende muslinger. Her er der god og konkret læring i at se, om en musling er frisk og god at spise, eller hvornår den skal smides den i komposten/skraldespanden. I denne her opskrift er det oplagt at høre køkkenet, om de har rester af grøntsager, der skal bruges.

Ingredienser

200 g blåmuslinger

1 dl æblemost

½ løg

1 fed hvidløg

1 dl fløde

1/2 citron – skal og saft

75 g poleret perlebyg

200 g grøntsager i sæson (sommerkål/asparges/pastinakker/gulerødder)

Frisk hakkede krydderurter: Ramsløg, estragon, dild, persille

Salt og friskkværnet sort peber

Sådan gør du

Skyl perlebyggen i koldt vand og kom den i en gryde med lertsaltet vand. Kog kernerne møre, det tager ca. 20 min. Hæld eventuelt overskydende vand fra. Rengør muslingerne. Pil og hak løg og hvidløg fint og skær sæsongrøntsagerne i ensartede små stykker. Steg dem ved middel varme i en gryde med lidt olivenolie, uden at de tager farve. Tilsæt muslinger, og hæld æblemost ved. Læg låg på, og damp muslingerne i 4-5 min., til de har åbnet sig. Tag muslingerne op med en hulske og kassér nu de muslinger, der ikke har åbnet sig. Tilsæt fløden til gryden og lad suppen koge et par minutter uden låg, så den får en mere intens smag og let cremet konsistens. Smag suppen til med salt og peber, samt skal og saft fra citronen. Vask og hak krydderurterne og drys på toppen. Hvis det er første gang, børnene bliver introduceret til retten, kan du med fordel vende krydderurterne i.

Hvordan tackler jeg en blåmusling

Skyl muslingerne i koldt rindende vand. Lad dem ikke ligge under vandet – det dør de af. Rusk gerne muslingerne lidt rundt i vasken, så de lukker sig. Tjek muslingerne grundigt. Kasser muslinger, hvor skallen er gået i stykker eller dem, der ikke lukker sig, hvis du giver dem et lille gok i køkkenbordet. Skrub muslingerne rene med en svamp, og nip "skægget" af med en urtekniv. Husk at kasser de muslinger, som ikke har åbnet sig efter tilberedningen.

TIP: Tag evt børnene med til havet og find muslinger omkring sten og bådebroer. De kan ikke nødvendigvis spises, men er en god jord til bord aktivitet, som styrker børnenes madmod.

TIP: Perlebyg og grøntsager kan forberedes i dagene før. Evt. på stuen før man rykker ud til bålet.

Dhal med raita

10 børnehavebørn

Her er et ret, der med mange krydderier, sætter syns- og duftsansen i spil. Brug dem aktivt – lad børnene dufte, smage, røre og være med til at morte og knuse krydderierne, inden de kommes i retten. Retten er nem at tilberede, men giver samtidig mulighed for at aktivere børnene ved at lade dem snitte og hakke grøntsager – både til dhal og raita. Retten er god til de mindre børn, da flere af de ting, der skal skæres, er bløde, og der er meget at dufte til.

Ingredienser

KRYDDERPASTA

2 fed hvidløg

1 stort løg

1 grøn chili

Ingefær, som en lille tommelfinger

Lidt olivenolie

2 tsk. stødt spidskommen

1/2 tsk. stødt kardemommefrø

1 spsk. gul karry

DHAL

200 g røde linser

2 dåser flåede tomater

6 dl vand eller bouillon

250 g grøntsager i sæson (brug evt. rester fra køkkenet)

RAITA

2 dl græsk eller drænet yoghurt

150 g agurk

150 g radiser/kinaradise/tomat uden kerner/blomkål eller lignende

Salt og peber

Sådan gør du

Knus løg, hvidløg, chili uden kerner, ingefær, spidskommen, kardemomme og karry til en grov pasta i en morter/foodprocessor. Skær grøntsagerne i passende stykker, de må ikke blive for store, for så kan de ikke nå at koge ud. Steg krydderpastaen i olivenolie under omrøring, til det dufter. Kom grøntsagerne i og steg det hele i et par minutter.

DHAL

Hæld linserne, vand, flåede tomater og salt i gryden med krydderpasta. Kog i 20-30 minutter til linser og grøntsager er møre. Smag suppen til med salt, peber og citronsaft. Hvis dhalen er lidt tynd, eller børnene kun er ved at vænne sig til linser, kan man med fordel blende halvdelen af retten.

RAITA

Skær agurker og radiser i små tern, sigt evt. overskydende væske fra. Vend yoghurt og grøntsagstern sammen og smag til med salt og peber.

One-pot pasta

10 - 15 børnehavebørn

God på alle tidspunkter af året – vær opfindsom med hvilke grøntsager, I putter i retten – det er kun fantasien, der sætter grænser. Måske kan I lade børnene byde ind med grøntsager? Her kan alle – også de små – være med til at skære ud – da det ikke er så vigtigt, at stykkerne har en særlig størrelse (gælder dog ikke rodfrugter, som skal rives på rivejern eller snittes fint). Smag på chilien, inden den kommer i retten – det kan være en sjov aktivitet for dem, der har lyst.

Ingredienser

2 løg

3 fed hvidløg

1/2 rød chili eller lidt chiliflager

2 spsk. olie

200 g røde linser

1/2 dl balsamico eller rødvinseddike

1 ds tomatpuré

300 g rodfrugter, eller andre grøntsager i sæson (fx gulerødder, squash, aubergine eller lignede.)

5 kviste frisk timian eller lidt tørret
2 ds hakkede tomater
3 ds vand (brug dåsen fra hakket tomat som måleenhed)
400 g fuldkornpasta
Lidt sukker eller sirup
Salt og peber

Sådan gør du

Pil og hak løg og hvidløg. Flæk chilien, befri den for kerner, og hak den. Vask eller skræl rodfrugterne og riv dem på den grove side af et rivejern. Du kan også skære dem ud i stænger og få børnene til at skære dem i små firkanter med urteknive.

Kom olie i bålgyden og varm det godt op. Steg løg, hvidløg og chili i olien i et par minutter. Kom balsamico eller rødvinseddike på, og lad det koge ind, til der ikke er mere væske. Tilsæt tomatpuré og vend godt rundt. Tilsæt de revne rodfrugter sammen med linser, timian, hakket tomat, vand, salt og peber. Bring det hele i kog og kog i 10 minutter. Kom pastaen i og kog indtil pastaen er tilberedt. Suger pastaen al væden så tilsæt mere vand undervejs. Det kan tage mellem 20-30 minutter alt efter, hvilken pasta du bruger, og hvor varmt dit bål er. Smag til med sukker, salt og peber.

TIP: One-pot er en nem og overskuelig første gangs ret på bål. Den kan varieres efter sæson, og hvilke grøntsager der er mulige. De fleste børn kan nikke genkendende til retten, da den minder om en pasta med kød/tomatsovs. Spørg evt. køkkenet, om de har nogle rester, der kan bruges.

Gulerodspølser

Ca. 20 børn

Gulerodspølser er et klimavenligt alternativ til hotdogs eller pølsehorn. Børnene kan være med til at grille gulerodspølserne over bål og vende dem i glacen. Derefter kan man enten pakke dem ind i en pølsehornsdej eller servere dem som klassiske hotdogs med ketchup og ristede løg.

Ingredienser

2 kg ensartede små gulerødder

90 g løg

5 g røget salt eller 5 g salt og 3 g røget paprika

3 laurbærblade

5 g stødt koriander

5 kviste timian eller 5 g tørret timian

1 dl olivenolie

1 dl vand

2 g friskkværnet peber

Sådan gør du

Forberedelse: Skyl og skrub gulerødderne. Kom dem i en gastrobakke med grofthakket løg, krydderier, olie og urter. Få det hele fordelt godt rundt mellem gulerødderne, hæld vandet ved og sæt fadet i ovnen ved 175 grader. Bag i ca. 10 min., til gulerødderne er møre, men faste. Tilsæt evt. lidt ekstra vand undervejs, hvis det hele fordamper - der skal være et par skefulde væske tilbage i fadet efter bagningen. Lad dem køle af på køkkenbordet, indtil de skal bruges. Gril gulerodspølserne på bål og vend eller smør dem med BBQ-glaze for ekstra smag. Server dem med ketchup eller grønkålspesto til.

TIP: Gulerødderne kan bages i dagene op til og opbevares på køl, indtil de skal grilles.

TIP: Hvis I kun kan få store gulerødder, kan de med fordel deles i halve eller kvarte efter de er bagt. Så er de lettere at håndtere. Det kan de fleste børn være med til at gøre, da størrelsen ikke er altafgørende.

BBQ-glace

Ca. 20 børn

Til pensling af gulerødderne, lige når de er kommet af grillen eller på grillen, hvor der ikke er for varmt.

Ingredienser

2 dl tomatpuré

0,5 dl smagsneutral olie

0,5 dl god eddike (fx æblecider- eller sherryeddike)

1,5 dl brun farin

30 g soja

2 g hvidløgspulver

4 g paprika

2 g chilipulver

2 g timian

Sådan gør du

Bland alle ingredienserne og kog dem op i en gryde. Glacen holde sig i 2 uger på køl.

TIP: Glacen kan også bruges til andre helstegte grøntsager fx kål på grill eller majskolber.

Snacks, eftermiddag og tilbehør

Der er mange muligheder for at gøre bålmaden let og simpel. Der er heller ikke nogen, der siger, at den mad, I laver over bål, skal spises med det samme. Man kan fx samles om at grille hele grøntsager eller bage kartofler i saltdej, som så kan skæres og puttes i frokosten dagen efter. Der kan også være fokus på de nemme ting som hele bagte majscolber eller bålbagte æbler.

Majskolber

Læg majscolberne i vand i ca. 30 minutter, før de kommer på grillen. Læg dem på en rist eller stegeplade. Yderbladene må godt få masser af varme og blive sorte. Når majscolen er blevet gennemvarm, dufter dejligt sødt og er helt gul er den færdig. Server dem med pesto, en god olivenolie eller lignende.

Bålbagte æbler

Udstik kernehuset med en æbleudstikker og fyld marcipan, bær vendt i sukker, marmelade eller lignende i (Ikke chokolade - det brænder). Pak æblerne ind i stanniol og bag dem i gløderne i 30 minutter.

Saltdej

En børnehaveklassiker, de fleste børn synes er underholdende, og som rammer børnegruppen bredt. Her tænkt som en sjov og anderledes måde at tilberede råvarer. Børnene følger den forandring der sker fra den rå grøntsag pakkes i saltdejen, til den er færdigbagt. Vintergrøntsager er lettest til at starte med, selvom de kræver lang tilberedningstid, for de er ikke så sarte, og det gør ikke noget, at de får lidt længe - regn med en time til halvanden.

Det er vigtigt, at grøntsagerne er hele og med skræl, da de ellers suger for meget salt og samtidig frigiver for meget væske og bliver smattede.

Ingredienser

2/3 del mel

1/3 del salt

Vand til en passende konsistens

Sådan gør du

Bland salt og mel i en skål. Hæld vand i lidt ad gangen, til du har en samlet dej - den må gerne virke tør. Brug saltdejen til at pakke fx helerodfrugter, kartofler eller porre ind i og bag dem herefter i gløderne på bålet.

TIP: Hvis I har mod på det, kan I også tilberede en hel fisk i saltdej.

TIP: I kan med fordel tilberede grøntsager som først skal bruges dagen. Så kan børnene være med til at lave aktiviteten om eftermiddagen og så være med til at fjerne saltdejen næste formiddag, når grøntsagerne er kølet af.

Bygotto med grøntsager

10 børnehavebørn til frokost /ca. 15 til eftermiddagsmåltid

Denne ret er et eftermiddagsmåltid og er ideel til rester. Brug den derfor som en basisopskrift, hvor I kan være kreative med, hvad I putter i. Perlebyg og grøntsager kan ordnes om formiddagen eller dagen før. Husk at gemme kogevandet fra perlebyggen, og så byggen op i gryden over bål. Planlæg eventuelt med køkkenet, om de har nogle rester eller kan lave lidt ekstra, hvis de har bagte/stegte grøntsager på menuen.

Bygotto er den nordiske version af risotto – her kan I kan lægge op til en snak med børnene om korntyper på de danske marker.

Ingredienser

400 g grove grøntsager/græskar/butternut squash

2 spsk. rapsolie

300 g poleret perlebyg

1 dl syrlig æblemost

1 ½ l vand

20 g smør

50 g fast ost (fx parmesan eller Vesterhavssost)

Saft af ½ citron

Salt

Sådan gør du

Skyl grøntsagerne grundigt, og skræl de grøntsager, du finder nødvendigt. Flæk græskarret og/eller de grove grøntsager i aflange stykker. Lad børnene skære dem i tern, og vende dem i lidt olie.

Bag dem ved 200° i ca. 15 minutter, til de er møre, men stadig med bid. Sæt det til side.

Kom perlebyggen i en gryde, tilsæt æblemost og vand, og bring det i kog. Lad byggen koge i ca. 25-30 minutter, til den er mør, men stadig med bid.

Kom smør, revet ost og de bagte grøntsagstern i perlebyggen. Det er vigtigt, at bygottoen er cremet og let flydende, så tilsæt evt. mere væde, hvis den er for fast. Få de store børn til at hjælpe med at smage retten til både med syre og salt.

TIP: Grøntsagerne kan erstattes af squash, spinat, ærter etc. De skal dog ikke bages først.

TIP: Brug tiden på at tale om kornsorter, lad børnene se på de hele korn og smage på de kogte korn.

Snobrød med urter

10 børnehavebørn

Snobrød er en klassiker på bål. Her varierer vi dem med forskellige smage, der giver børnene et kendskab til årstidens urter. Hvis I har egne urtebede, er her en oplagt mulighed for at lære urternes navne, udseende og dufte at kende. Alternativt kan I købe urter i potte, sanke i naturen eller bruge rester fra ugens måltider. I kan lave en pesto eller ketchup, som snobrødende kan dyppes i eller fyldes med.

Snobrød er en aktivitet, som inddrager alle børn, de helt små kan smage, dufte og føle. De lidt større kan putte ting i dejen og være med til at ælte. De største kan ælte og rulle dejen på pindene.

Ingredienser

500 g hvedemel

100 g (ølands-) fuldkornsmel

360 g vand

20 g gær

12 g salt

1 håndfuld urter enten sankede, rester fra køkkenet eller nogen I har bestilt hjem

Ekstra smag til dejen:

50 g fast, lagret ost, fx Vesterhavssost, lidt revne grøntsager eller blandede nødder.

Sådan gør du

Hak de vilde urter groft og riv osten, enten i hånden eller på en foodprocessor. Bland alle ingredienser sammen i en skål og rør dejen sammen i 5 min, i hånden eller med en træske. Lad dejen hvile i 15 min. med klæde over og rørså i dejen i 5 min igen. Stil efterfølgende dejen til hævnings i ca. 1 time med klæde over. Den skal hæve til dobbelt størrelse. Nu er dejen klar til at blive formet til lange pølser og snoet på pinde. Bag brødet over et glødende bål til det er gyldent og lyder hult, når du banker på det.

TIP: Dejen kan også bages som fladbrød, da børnenes tålmodighed nogengange slipper op, inden snobrødet er færdigbagt. Fladbrødet formes af en klump dej, som bankes flad og lægges på en pande, der er dryppet med olie. Brødet steges ca. 3-4 minutter på hver side.

Kikærtepandekager

10 børnehavebørn

Her er et bud på en mættende og sund eftermiddagssnack eller tilbehør til frokosten. Mad over bål behøver ikke være en heldagsaktivitet, men kan være en formiddags- eller eftermiddagsaktivitet. Børnene kan være med til at plukke urter og grønt, som åbner deres øjne for, at der er meget i naturen, der kan spises. Dejen er lidt tykkere end en almindelig pandekagedej og dermed nemmere at styre for de større børn, så de selv kan være med til at putte dejen på panden og vende pandekagerne.

Ingredienser

350 g kikærtemel

1/2 l koldt vand

2 spsk. olivenolie

Et godt drys salt og lidt peber

Friske krydderurter eller sankede urter (ramsløg, brændenælder, mælkebøtter, skvalderkål mm.)

Sådan gør du

Skyl og hak urterne. Bland dem med kikærtemelet og tilsæt herefter vandet under grundig piskning, så der ikke kommer klumper i. Rør olivenolie, salt og peber i dejen og lad den hvile i 15 minutter.

Dejen skal være lidt tykkere end en almindelig pandekagedej. Bliver den alt for tyk, kan du justere med lidt vand. Varm en pande eller stegeplade op med lidt olie. Kom en skefuld dej på panden og fordel den med bagsiden af en ske. Vent med at vende pandekagerne til de begynder at få luftbobler på oversiden. Steg pandekagerne til de er gyldne og sprøde.

TIP: Dejen er god til de børn med gluten og laktose allergi. Pandekagerne fungerer rigtig godt som tilbehør til fx. en karryret. De kan laves dagen før og gemmes eller lave dem over bål som en formiddagsaktivitet.

Sirup

At lave sirup er en lille, hyggelig aktivitet, hvor alle børn kan inddrages i at indsamle bær, hyldeblomster, frugter, sødkærm eller granknopper. Det er en god mulighed for at tage en lille gruppe med på sanketur. De mindre børn kan mose frugter og bær med hænderne, inden det kommer ned i gryden, og de større børn kan være med til at udvælge smage og smagssammensætninger. Prøv jer frem med hvad der smager godt sammen - fx gran og hindbær.

I får ikke en direkte opskrift, men brug, hvad I har og smag siruppen til sammen med børnene.

Ingredienser til basisopskrift:

1 liter vand

500 g sukker

Saften fra 1/2 citron/lime/appelsin.

Sådan gør du

Kog det hele sammen og lad det simre i 15 minutters tid, smag til for sukker og syre. Sigt til sidst siruppen. Den kan fortyndes og bruges som saft, serveres på grød, pandekager eller lignede.

Ketchup – på bål

20 børn

Ketchup er noget de fleste børn kender, men ikke ved, hvad indeholder. Her er et eksempel på en rigtig sommerketchup, som langt hen ad vejen, minder om den derhjemme.

Ingredienser

550 g tomater (Drænede flåede/hk. tomater, hvis tomater ikke er i sæson)

2 æbler

2 løg, i tern

1 fed hvidløg

80 g brun farin eller andet sødestof

0,5 dl æbleeddike

1 knivspids stødt nellike

2 spsk god olie

1 tsk salt

Sort peber, friskkværnet

Sådan gør du

Skær, æbler, løg og tomater ud i tern. Involver børnene, da størrelsen ikke er vigtig. Kom alle ingredienserne i en gryde, kog op og lad det simre i en times tid. Juster evt. med lidt vand, så ketchuppen ikke brænder på. Blend ketchuppen i en foodprocessor eller med en stavblender, til den er helt glat. Ketchuppen kan holde sig en uges tid på køl.

Grillet grønkålspesto

20 børnehavebørn

Pestoen er et sjovt alternativ til den klassiske basilikumspesto. Her kan flere børn aktiveres i at skylle grønkålen og senere rive bladene fra stokkene. Det er en aktivitet målrettet de mindre børn, da bladene er bløde og lette at rive fra stokkene når de er grillet. De større børn kan rive citronskal, presse saft, pille hvidløg, grille grønkålsstokkene og smage til.

Ingredienser

400 g grønkål (gerne på stok)

300 g olivenolie

10 g hvidløg

2-4 citroner, saft og skal

Salt og peber

Sådan gør du

Steg grønkålen ganske kort ved høj varme på en pande eller stegeplade. Riv bladene fra stokkene. Blend kålen sammen med olivenolie og hvidløg, og smag til med citron, salt og peber. Prøv at få børnene med til at tilsmage pestoen. Den smager ganske kedeligt, inden man tilsætter salt og citron, men ændrer fuldstændig smag bagefter.

TIP: Man kan sagtens tilføje nødder, frø og kerner i pestoen for at få den mere cremet og få flere sunde fedtstoffer og næringstoffer ind i pestoen.

TIP: Grønskålen kan erstattes af skvalderkål. Så kan børnene selv være med til at sanke.

Fladbrød med urter

10-15 børnehavebørn

Dejen kan sagtens laves dagen før. Der er ikke gær i, så man skal ikke passe på hævetider eller luft i dejen. Brug en godt udvalg af friske urter og lad børnene undersøge og smage på dem inden de vælger hvilke urter de vil have i dejen. Man kan også bruge lidt tørrede krydderurter.

Fladbrødene kan bruges som tilbehør til frokosten eller som eftermiddagsmad.

Ingredienser

600 g hvedemel

2½ tsk. bagepulver

1 tsk. natron

1 spsk. sukker

1 spsk. salt

350 ml græsk yoghurt 10%

150 ml vand

Olie til stegning

Valgfrie krydderurter

Sådan gør du

Dejen: Kom mel, salt, bagepulver, natron og sukker i en skål og rør det sammen. Kom vand og yoghurt i og rør det sammen, indtil du har en lækker klistret dej. Kom lidt mel ud på bordet og ælt dejen i 5-7 minutter. Kan gøres i hånden eller på maskine.

Sådan former du dejen:

Del dejen i så mange portioner, som der er børn. Vælg jeres krydderurter og pluk dem i små stykker og tryk dem ned i dejen. Tryk dejen flad med hænderne eller rul dem tynde. De vil hæve på panden, og det er vigtigt, at de kun er ca. 2-3 mm tykke. Brødene vil blive store og bredde, så brug en stor pande.

Bagning:

På en varm pande kommes lidt olie på, og brødene steges, indtil de er flotte og gyldne på begge sider. Der ønskes en god varm pande, men ikke så varm, at brødene brænder på, før de er færdige.

Når brødene bliver færdige, så pakkes de ind i et rent viskestykke, så de holder sig lune og lækre, imens de andre steges.

Pensl brødene med lidt god olivenolie.

TIP: Du kan evt. erstatte urterne med æblestykker og så drysse brødene med lidt kanelukker, når de kommer af bålet.